



Association Former Pour Sauver

GESTES ET POSTURES

Prévention des TMS et manutention



Tout professionnel amené à effectuer des manutentions manuelles ou exposé à des contraintes physiques dans son activité.



7 h de cours en présentiel



de 4 à 10 personnes maximum



Cette formation est sanctionnée par une attestation de fin de stage à chacun des stagiaires ayant participé à l'intégralité de la formation.



Maintien et Actualisation des Compétences

Tous les 2 ans



Dans vos locaux



SUR DEVIS

✓ **Délais et modalité d'accès**

L'accès à la formation sera effectif dans les 3 mois suivant une 1ère prise de contact téléphonique permettant d'échanger sur votre projet et de réaliser une analyse de vos besoins, suivie de l'étude de votre dossier et de la validation des prérequis éventuels. L'inscription devient définitive après acceptation du dossier, signature du contrat et dans la limite des places disponibles.



Formateur en prévention des risques, gestes et postures

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Permettre aux participants d'identifier :

- ✓ Les risques liés à la manutention et d'adopter des gestes et postures adaptés,
- ✓ Prévenir les troubles musculosquelettiques et limiter les contraintes physiques au travail

PROGRAMME

Conforme aux articles du code du travail R.4541-1-10

Comprendre les TMS et les risques liés à la manutention

- Définition des TMS
- Facteurs de risque et impacts sur la santé
- Accidents du travail et maladies professionnelles

Identifier les situations à risque

- Analyse des gestes et postures
- Contraintes physiques et manutention
- Organisation du poste de travail

Adopter les bonnes pratiques

- Principes d'économie d'effort
- Gestes et postures adaptés
- Techniques simples de manutention

Prévenir durablement les TMS

- Bonnes pratiques au quotidien
- Prévention de l'usure professionnelle

✓ MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode active,
- Étude de cas
- Exposés interactifs,
- Travaux de groupe,
- Méthode applicative
- Vidéoprojecteur et supports visuels
- Exercices pratiques et démonstrations
- Paperboard / tableau



Marie Claude DA SILVA
06 82 58 68 97



assoformersauver@gmail.com



Référent handicap



www.assoformersauver.fr



Chemin du perthus Cité Fassetta -13260 CASSIS